

PANQUECA DE BANANA PROTEICA

INGREDIENTES

1 banana nanica
1 colher pequena de canela
2 colheres grandes de aveia
1 scoop de whey
1 cooler grande de pasta de amendoim
1 ovo
1 colher pequena de manteiga light sem sal

MODO DE PREPARO

Amasse 1 banana nanica
Adicione a canela, aveia, whey, pasta de amendoim e misture bem
Após, misture o ovo e misture bem novamente
Em uma frigideira, derreta a manteiga
Após, coloque toda a massa e espalhe o máximo
Vire quando desgrudar da frigideira
Geralmente leva 2 minutos de cada lado em fogo médio

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/3973-panqueca-de-banana-proteica.html>